

Leren reguleren: thermometer met eerste hulp kaart

Met de thermometer met eerste hulpkaart help je jongeren of ouders om te leren reguleren. Daarbij kan het gaan om het reguleren van emoties (zoals angst), maar ook om het reguleren van gedrag (zoals agressie, drankgebruik of delictgedrag). Met behulp van een getekende thermometer breng je stap voor stap in kaart hoe de emotie of het risicovolle gedrag zich opbouwt/escaleert; aan welke signalen kan een jongere of ouder merken dat het risico of de emotie toeneemt? Samen met de ouder of de jongere bedenken je gedragsalternatieven die ervoor zorgen dat een ouder of jongere zich kan reguleren en het risico afneemt. Deze worden uitgetoetst en vastgelegd op een eerste hulp-kaart. Dankzij de thermometer met eerste hulp kaart krijgt de ouder of de jongere inzicht in risicovolle situaties en opbouw van emoties, en heeft hij handvatten om uit deze situaties te blijven of tijdig de situatie te verlaten.

De thermometer met eerste hulp kaart bestaat uit de volgende stappen:

- 1) Introduceer de thermometer
- 1) Teken de thermometer, bepaal ijkpunten en vul signalen in
- 2) Bepaal risicosituaties
- 3) Bepaal een goed moment om de opbouw te doorbreken
- 4) Brainstorm over alternatieve gedragingen
- 5) Oefen alternatieven en zet geschikte alternatieven op de eerste hulpkaart
- 6) Oefen met de thermometer met eerste hulp kaart in de praktijk

Toelichting

1) Introduceer de thermometer

Geef uitleg over de opbouw van risicovolle situaties en over het doorbreken van deze opbouw. Het is belangrijk dat de ouder of jongere snapt wat het doel en nut is van de oefening

Vince, we zijn hier bij elkaar om te werken aan dingen die ervoor zorgen dat je niet meer de klas uit wordt gestuurd. Het gaat er dus om dat we dit voorkómen. Wat dan goed is om te weten, is: hoe merk je nou dat je bijna de klas wordt uit gestuurd, dat het risico hierop groter wordt? En: wanneer kan dat gebeuren? In welke situaties, met welke leerkrachten, misschien op een specifiek moment? Daar gaan we vandaag naar kijken.

Zoek naar een recente gebeurtenis en ga samen met de ouder of jongere na welke signalen hij heeft opgemerkt of had kunnen opmerken. Deze signalen kan de ouder of jongere uit zichzelf halen en uit zijn omgeving.

Laten we eens kijken naar de laatste keer dat je de klas uit bent gestuurd, wanneer was dat? Oke, vorige week. Welke signalen heb je zelf al opgemerkt, waardoor je misschien had kunnen voorspellen dat de leerkracht boos werd en je de klas uit moest? Waaraan heb je gemerkt dat er 'iets' ging gebeuren? Signalen die ervoor zorgden dat het risico steeds groter werd?

Nadat je deze signalen hebt uitgevraagd, geef je aan dat het belangrijk is dat de ouder of de jongere deze signalen leert herkennen. Doordat je de momenten herkent waarop het risico op een escalatie steeds groter wordt, kun je tijdig je gedrag aanpassen waardoor de escalatie wordt voorkomen.

2) Teken de thermometer, bepaal ijkpunten en vul signalen in

Geef aan dat hoe duidelijker de ouder of jongere de opbouw gaat merken, des te makkelijker het wordt om te voorkómen dat het uit de hand loopt. Teken een thermometer op de flap en bespreek eerst het eindpunt en daarna het beginpunt. Bij het eindpunt is de situatie helemaal uit de hand gelopen en bij het beginpunt is er nog niets aan de hand: Het eindpunt krijgt een „10” toegewezen en het beginpunt een „0”. Je bevraagt de ouder of jongere over hoe deze momenten eruit zien.

Wat doe je, hoe voel je je, wat merken anderen aan je?

Vervolgens wordt een aantal van de tussenliggende cijfers ingevuld. Het is zinvol om de ouder of jongere zelf de woorden te laten kiezen bij een aantal cijfers. Wanneer het om een woede- of angstthermometer gaat, dan is het verbinden van emotiewoorden met het gevoel en het cijfer een belangrijke vaardigheid om te versterken. Vervolgens ga je na welke signalen te merken zijn op deze punten.

Hoe voel je je, wat voel je in je lichaam, welke ideeën komen in je op, wat zijn je gedachtes, wat kunnen anderen aan je zien?

Daarna wordt gekeken naar de signalen in de omgeving. Waar is de jongere of ouder meestal wanneer hij op een bepaald punt komt? Wat merkt hij aan de anderen die erbij betrokken zijn?

3) Bepaal risicosituaties

De volgende stap is dat je nagaat in welke situaties deze opbouw (makkelijker) kan plaatsvinden. Wanneer is de kans groter dat het gebeurt? Op welke plaatsen, op welke momenten, met welke mensen? En zijn er ook momenten aan te wijzen waarop het zeker niet gebeurt? Schrijf de verschillende situaties op (post-it) papiertjes. De ouder of jongere plakt ze bij dat punt op de thermometer waar ze volgens hem horen. Stel hier vragen over en voeg bijvoorbeeld nog een element toe aan de situatie en zet dat ook op een (post-it) papiertje. Een voordeel van het gebruik van post-its is dat de ouder of jongere de situaties nog kan verschuiven. Op deze manier wordt het echt een oefening in risico's inschatten.

4) Bepaal een goed moment om de opbouw te doorbreken

Wanneer de signalen en risicosituaties helder zijn, bepaal je met de ouder of jongere wat een goed moment is om de opbouw te laten stoppen. Dit is het moment waarop de ouder of jongere de opbouw duidelijk voelt, maar waarop hij nog terug kan naar het nulpunt. Je laat vervolgens de ouder of jongere aangeven waar dat moment zit op de thermometer. Meestal ligt dit ergens tussen de 4 en 6.

5) **Brainstorm over alternatieve gedragingen**

Zoek naar zoveel mogelijk manieren om de opbouw te stoppen. Dit kunnen dingen zijn die de ouder of jongere doet op het moment zelf, of dingen die hij juist al eerder kan doen. Je bekrachtigt de inbreng van de jongere of ouder en stimuleert hem om zelf met de ideeën te komen. De hulpverlener brengt zelf ook voorbeelden van strategieën in:

Actief jezelf rustiger maken – zoals rustig ademen, teruggellen van 20 naar 0
Assertief handelen – zoals duidelijk maken wat je vindt
Vermijdend handelen – zoals even uit de situatie weglopen
Gebruiken van afleiding – zoals aan iets leuks denken dat je die week nog gaat doen
Gebruiken van zelfversterking – zoals helpende zinnen tegen jezelf zeggen
Hulp zoeken – zoals je moeder of je vriendin bellen

Alle alternatieven die de ouder of jongere tot de mogelijkheden vindt behoren, worden opgeschreven. Vervolgens breng je samen een volgorde aan, waarbij de „voorlopig beste“ oplossingen bovenaan komen te staan. De hulpverlener legt de nadruk op het combineren van alternatieven.

6) **Oefen alternatieven en zet geschikte alternatieven op de eerste hulpkaart**

De beste oplossing wordt als eerste geoefend in een (korte) gedragsoefening. Zie hiervoor de tool Stappenplan Gedragsoefening: leren van vaardigheden.

Het oefenen levert een aantal geschikte alternatieve gedragingen op voor de ouder of jongere die in veel situaties toegepast kan worden. Deze komen op de eerste hulpkaart. Eventueel kan een tweede eerste hulpkaart worden gemaakt, voor het geval de jongere of ouder 'te laat' is en al veel hoger op de thermometer zit. Dit heet de noodkaart en hierop staan twee of drie alternatieven die toegepast kunnen worden wanneer de situatie al behoorlijk uit de hand is gelopen. Meestal zijn deze alternatieven gericht op het zo snel mogelijk wegkomen uit de situatie.

7) **Oefenen met de thermometer met eerste hulpkaart in de praktijk**

Ter afronding bepaalt de jongere of ouder waar hij de thermometer met eerste hulpkaart gaat bewaren of ophangen (bijvoorbeeld foto in telefoon, kaartje in portemonnee). Gedurende een week kijkt de jongere of ouder regelmatig (bijvoorbeeld drie keer per dag) naar de thermometer met eerste hulpkaart. Ook registreert de jongere of ouder iedere dag hoe hoog de thermometer die dag is gekomen en wat hij heeft gedaan om zichzelf te reguleren (zie ook tool Opdrachten voor thuis). Na een week worden de ervaringen van de jongere of ouder benut om de thermometer met eerste hulpkaart te verbeteren. Dit proces van jezelf beoordelen, eerste hulp kaart toepassen, het succes evalueren en de thermometer en kaart bijstellen, zal vaak een aantal keer doorlopen moeten worden, voordat een jongere of ouder zich de inhoud voldoende heeft eigen gemaakt en beter gaat reguleren.

Geïnteresseerd hoe je deze werkvorm effectief inzet binnen een traject?
Neem contact met ons op, via info@piresearch.nl!

Voorbeeld van een thermometer

